



Toque & Tablier



**Réussir sa béchamel sans grumeaux**

**Temps de préparation : 10 min.**

**Mon secret chuchoté à l'oreille :** Les 2 secrets pour faire une béchamel simplement et sans grumeaux consistent tout à délayer la moitié de la farine dans le lait et de verser un peu de ce mélange sur le « roux » et puis tout le reste d'un coup. Et d'utiliser une farine fine, ce sera plus simple

**Pour 50 cl de béchamel ou 500 g**

#### Liste de courses

##### Le crémier :

- 50g de beurre
- 50 cl de lait

##### L'épicier :

- 50 g de farine T65
- Sel poivre
- Muscade

#### La marche à suivre

1. Coupez le beurre en morceaux et faites-le fondre dans une casserole jusqu'à ce qu'il soit « mousseux »



2. Pendant ce temps, versez la moitié de la farine dans le lait et fouettez bien pour que la farine soit bien délayée. Réservez.

3. Quand le beurre est moussieux, versez la moitié de la farine d'un coup. **Hors du feu, fouettez vivement et tout de suite après avoir ajouté la farine.** Vous allez obtenir un roux plutôt clair et liquide comme sur la photo de droite. Remettez sur le feu (après l'avoir baissé pour qu'il soit modéré) et mélangez au fouet pendant 3 minutes.



4. Dans le récipient de lait et farine : « re-mélangez » rapidement (un peu de farine est tombée au fond) et **versez une petite quantité sur votre roux.** Mélangez pour avoir une préparation homogène puis versez le reste. **Mélangez en permanence avec une maryse ou une cuillère en bois** en veillant à ce que votre béchamel n'attache pas au fond de la casserole pendant 3-4 minutes.
5. Votre béchamel est prête quand elle a la consistance d'une « purée liquide », on dit qu'elle est nappante. Elle ne doit pas sentir la farine. Ajoutez de la muscade, le sel/poivre goûtez et rectifiez si nécessaire.



### **Pour finir, d'autres secrets pour être la reine de la béchamel :**

6. Ne faites JAMAIS JAMAIS JAMAIS bouillir votre béchamel, elle a un goût de colle. C'est pour cette raison, que nous la cuisons sur feu modéré et que nous la remuons en permanence.
7. Si votre béchamel va cuire de nouveau au four (pour un gratin par ex) ou tout simplement réchauffée, n'oubliez pas qu'elle va encore se durcir. C'est pour cette raison, qu'une sauce « nappante » avec 3 ou 4 minutes de cuisson est suffisant. Il est toujours désagréable d'avoir une béchamel en « bloc ».
8. D'autre part, en fonction de ce que vous rajouterez dans votre béchamel (jambon, fromage), ne salez pas trop.

Découvrez ma recette de crêpes jambon fromage que tous nos enfants adorent